

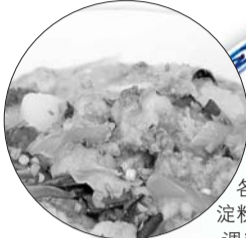
名厨上菜 春节特别版

## 大厨上年夜饭啦

距过大年不到一个月了,想整点啥年夜饭想好没?别弄那老一套了,来点既为大众所接受又比较新鲜的吧,不会弄?没关系,咱请大厨教你,从本期开始,春节前的每期逸周末B2版上,都将推出“大厨上年夜饭”栏目,敬请关注。相信你只要学会其中几样,定会在马年将来时,给家人带来惊喜!

## 【寿光虎头鸡】

流行地域:潍坊、滨州、青岛等地。



主料:散养黑爪笨公鸡 300克、东北松嫩 60克、熟山药块 150克、粉皮 100克。

辅料:葱丝、姜丝、韭菜 1厘米段、葱姜片各 3克、八角 2枚、花椒粒 10粒、鸡蛋 1枚、红薯淀粉 100克。

调料:味极鲜酱油 9克、老抽 1克、味精 5克、鸡粉 5克、盐 3克、奶汤 1400克、老陈醋 35克、胡椒粉 6克、香油 3克。

做法:

1、将黑爪鸡斩 3厘米小块,加入味极鲜酱油 3克、盐 1克、味精 1克腌渍 10分钟,加入鸡蛋、淀粉搅匀 4成热油炸至金黄至熟。

2、粉皮改菱形块,松嫩清洗干净待用。

3、锅留底油,炸香八角、花椒,烹入味极鲜酱油 6克、老抽,下入高汤,调入剩余的盐、味精、鸡粉。

4、开锅打去料渣,下入炸好的鸡块、山药块、松嫩,小火炖 3分钟,再加入泡好的粉皮,调入胡椒粉、老陈醋、香油,撒葱姜丝,韭菜段即可出锅装入汤碗。(潍坊市益回春大酒店总厨王桂涛提供)



主料:面粉2千克;配料:酵母10克、糖80克、蛋清100克、大油、花生油各60克、牛奶100克、水适量。

做法:

1、将面粉加水、酵母化开,加入糖、蛋清、大油、花生油、牛奶,揉成面团,根据自己的喜好,大饽饽的大小可以调整,成型备用。

2、面团成型后,醒发25分钟左右备用。

3、醒发好后的大饽饽,入蒸箱蒸制 45—50分钟至熟即可。

特点:口感松软、回味无穷,是胶东人过年必备有吉祥寓意的面食。

(济南净雅大酒店高级面点师魏红霞提供)



## 【胶东大饽饽】

流行地域:烟台、威海、日照等地。



## 【泰山御珍汇香肠】

流行地域:泰安、莱芜等地。

主料:猪肉5斤

配料:八角、白芷、肉蔻、桂皮、陈皮、花椒、砂仁、丁香等磨成的香料粉(灌制香肠的香料粉在不少香料店有售),石落子、六月鲜酱油、冰糖老抽、盐、味精、料酒。

做法:

1、把猪肉切成5厘米长的细条,然后加入香料粉,充分拌匀后加入石落子腌制30分钟备用。

2、猪小肠反复刮去附肉,留下薄薄一层肠衣,放在特制工具上灌制,然后根据所需长短对香肠进行缠扣、打结。

3、把打好结的香肠放在通风处晾晒,直至六分干,然后取下备用。

4、把晾晒好的香肠,放入锅中,蒸制30分钟取出放凉即可食用。

特点:色泽黑褐油亮,味道香醇。

(泰安市御珍汇酒店总经理张河东提供)



诊边事

## 每天走路二十分钟 患癌几率降两三成

据英国《每日邮报》报道,由英国漫步者步行慈善会和麦克米兰癌症援助中心发布的报告显示,每天只需走路20分钟,患癌的几率将明显下降。

此项名为“走路有益”的报告指出,如果每个人按照权威的建议,每周走路150分钟,即每天21分钟,每年能够防止3.7万人过早死亡,减少近3万例糖尿病患者,并帮助1.2万人降低前往医院急诊的风险。研究同时发现,缺乏必要的运动会使人的寿命减少3到5年,使罹患癌症、心脏病和中风的几率升高25%至50%,换个角度,也就是说,每天坚持走路20分钟比整天不动,罹患癌症、心脏病和中风的几率下降两三成。

“为健康步行”的创始人威廉·波导博士说,缺乏运动比肥胖更易导致疾病以及过早死亡。他强调,步行有利于激活“自然杀伤细胞”(能消灭多种病原体及肿瘤细胞),抑制身体炎症并阻止细胞中“能量电池”的损耗,因此对健康很有益处。

奇葩 APP

## “航班管家” 为您春运领航



“航班管家”是一款很受欢迎的旅行类手机应用,它为用户提供包括航班查询、机票、酒店预订、手机值机、机场信息导航等在内的一站式出行服务。通过这款软件,可实现机票快速查询预订,它支持银联、支付宝等多种在线支付方式;它能对航班动态实时掌控,能及时获知航班延误、取消等状态信息,方便行程安排。春运快到了,有这样一款软件出行挺方便哟。

新鲜玩意儿

## 创意热水壶 美观而又实用



用水壶倒水时总难免遇到一些尴尬的事情,比方因为腕力不足而将水壶内的水洒得到处都是,甚至是一不小心烫到自己或者别人。有了这款创意水壶,这些麻烦就可避免了。

这款球形创意热水壶可以方便你倾倒壶内的液体。水壶被放置在中部加有弧形托架的架子上,由于它的球形形状,你可以通过把手轻松地架在架子上改变水壶的倾斜角度,不用抬起水壶,同时让液体倒出来。不论是饮料、咖啡、茶还是热水,你都无需担心因为水壶拿不稳当,而被烫伤或者弄脏桌面了。怎么样,它不仅仅是美观还很实用吧。

本期主打 (上接 B01 版)

## 7 自制蒜蓉辣椒酱,馋坏小伙伴

关于吃辣,笔者想说的是,这绝对已经不是湖南、四川人的专利,在咱们山东的饮食文化中,也渐渐有了辣味的空间。比如,冬春时节自制一款蒜蓉辣椒酱作为配餐佐料,在山东已经很流行。而笔者仍记得,上中学时,班里哪位同学要是带着这么一罐子由妈妈亲手秘制的蒜蓉辣椒酱,那简直是比考

了个满分都要幸福啊。

用料:辣椒、葱、米醋、白糖、盐、蒜、味精、面酱

制作方法:用料有配比比例,大致如下:辣椒,可放少量菜椒13斤半、白糖 2两、米醋 2两、盐 2两、蒜半斤、味精 2两、面酱 1袋(400g)

将辣椒洗净剁碎,蒜剥皮洗净剁碎。用少量的葱、花生油爆锅,将剁成碎末的辣椒和蒜放进锅里,添加少许水搅拌均匀。炒香后,取出盛入干净的盆里,凉透。待酱凉透后装进罐子

里或其他容器密封保存,若夏天制作,应放入冰箱密封保存。

## 8 酸酸甜甜辣,就是腌辣菜丝

在农村有一种特别物美价廉的块茎作物,这个季节正被深埋在土地里,它就是辣菜。经过一番处理后,它便成为酸酸甜甜辣辣的独特美味。对于生活在城市里的人来说,这味食材从菜市场也不难买到。笔者的妈妈说,腌辣菜丝通常会

在过完春节,开春寒意仍在的时节,当然也有迫不及待赶在年前就想解解馋的。

用料:辣菜、醋、白糖

制作方法:将辣菜洗干净,取出表面的毛须。用工具打成丝状,放进盆里。将白糖加入,用手揉搓搅拌,待有充足液体出现后,将盆里的辣菜丝盛进罐子或瓶子里,密封保存。密封一周左右的时间,就可以拆封取出食用了。需要注意的是,每次少量取出食用后,要记得把原来密封的罐子再密封上。

有种周末

## 有一种生命历程叫驴行

文/许恺玲

“周末了,爸爸去哪儿啊?”这可不是那档亲子节目的宣传语,而是驴友“驴野险踪”(网名)一家人周末生活的真实写照。

年过不惑的驴野险踪形容自己是“一头行走在山野间的老驴”,“想想,背着大大的登山包徒步行走,多像驮着东西的驴子,所以说‘驴行’太贴切了”。周末带着孩子,背上行囊,和家人一起感受大自然已经成为这头“老驴”十多年来的生活常态。

第一次见到驴野险踪的时候,根本看不出这位性格爽朗,文气十足的男已经是四十多岁。尤其听到他说自己还曾患有很严重的哮喘时,就更不敢相信了。“从六七岁开始得过过敏性哮喘,直到参加工作之后身体也一直不好,经常与药为伴,有时候一个月里半个月都是在打针中度过。后来在中医的建议下,调理身体的同时开始锻炼。跑步、游泳、爬山都尝试过,但爬山的时候能感受到山里新鲜的空气,所以爱上了爬山,这一爬就是十几年。”

回忆起自己最初户外徒步的动因,就是锻炼身体这么简单。但是自从驴野险踪有了女儿后,徒步活动有了新的意义。女儿五岁起开始跟着爸爸到户外扎帐篷露营,没想到近十年间,小姑娘已经跟随着“老驴”走遍了祖国的大江南北,在接触大自然的过程中,女儿的性格越来越开朗,阅历超出同龄孩子很多,也培养了很强的自立能力。有了这样的发现,做父亲的更是不敢怠慢了。驴野险踪告诉我,他女儿五年级的时候有一门课程,老师要孩子找出不同类型民居的图片,而当时他为女儿整理出50多张照片,每一张都是孩子走过的地方,让老师都大为惊叹。

驴野险踪本人非常爱读书,但他还是觉得读万卷书不如行万里路,所以他将户外徒步变成一种家庭教育方式,成为女儿成长中的必修课。“现在周末出去,我们也经常是几个家庭组织在一起,最早和我一起参与户外的一些年轻人,如今有些人的孩子都五六岁了,又开始踏上了和爸爸妈妈一起‘户外探险’的旅程。”只要有假期,带着孩子

出去走走成了“必需品”。平时外出徒步需要的装备很复杂,硕大的登山包是徒步的全部家当,因此也是装备的重中之重。一般三层的登山包,最下层要装上防潮垫,睡袋,鞋;中间装上帐篷、衣服;头包里需要放头灯、雨衣、食物、药品等可以随手拿的东西;侧包装好徒步途中所需的水。除此之外,还要带好手杖、指南针、地形图等。但这样的复杂的行囊对于驴野险踪和他的女儿来说,收拾起来就如家常便饭。

十多年的驴行,妻子从不支持到支持再到后来也爱上了户外活动,而自己年逾70的父亲也开始跟着尝试不同的旅程,驴野险踪早已成了全家的户外活动领头人。不仅家人,就连身边的同事、朋友、女儿同学的家长都受到感染,徒步的队伍也越来越壮大。

驴野险踪经常对他的女儿说,人们喜欢“山高我为峰”的感觉,但是想一览众山小中间却要经历许多曲折的过程。从登山一开始的兴奋,向往,到中间的疲惫,徘徊,到快登顶时的煎熬,再到登顶后的畅快,那种豁然的心境是经过毅



力磨

练出来的。而如今他的女儿正踏着他的脚板,一步一步地走下去。

在这些年驴行的过程中,驴野险踪和他的朋友们还一起资助旅途中遇到的贫困孩子,其中一个都已经来济南上大学了,不仅加入了他们的驴行,也加入了他们的爱心传递。

“只要有时间,就要走出去,这个行程没有尽头。”周末驴行早已揉进了驴野险踪的骨血之中。多年来驴野险踪都坚持记录驴行过程,甚至将这些记录编成书册。而书中的一段话应该是这位“老驴”这些年旅行生活的最精辟总结:“行走,让一头‘新驴’成长为‘熟驴’、‘老驴’;行走,让孱弱的躯体变得强壮、健康;行走,让贫瘠的心灵变得充盈、丰富;行走,让自顾的‘小我’变成大爱无疆。”